


**JURNAL PSIKO-EDUKASI**  Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling  
Vol. 18 *Issue* 2, 2020, hlm.110-120  
ISSN: 1412-9310; e-ISSN: 2716-2184

*Diterima 23/09/2019; Direvisi 08/10/2019; Dipublikasi 31/10/2020*

## **KONDISI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VII SMP SANTO KRISTOFORUS I**

**MARIA FRANSISKA TITU<sup>1</sup>, YOHANES PAPU<sup>2</sup>, dan HENNY C. MAMAHIT<sup>3</sup>**  
SMK Strada Jakarta <sup>1</sup>; Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta <sup>2,3</sup>  
(Email: Maria@smk-strada.sch.id <sup>1</sup>; yohanes.papu@atmajaya.ac.id <sup>2</sup>; henny.christine@atmajaya.ac.id <sup>3</sup>)

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang terwujud dalam penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, ketidaksesuaian antara rencana dengan perfomansi aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol. Teknik pengumpulan data adalah instrumen berbentuk skala penilaian dengan lima pilihan jawaban. Analisis data menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS Versi 22. Hasil uji coba instrumen prokrastinasi akademik menghasilkan reliabilitas sebesar 0,964. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 46% atau 28 siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat memiliki skor prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang. Peneliti berharap dengan hasil penelitian ini guru BK SMP Santo Kristoforus I Grogol dapat membuat program BK untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa, dan bagi mahasiswa prodi BK penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

**Kata-kata kunci:** Prokrastinasi akademik, siswa

### **Abstract**

Academic procrastination is a tendency to delay to start or complete an academic task that is manifested in the postponement of academic tasks, weaknesses and delays in the work of academic tasks, discrepancies between plans and actual performances, and perform more enjoyable activities. This research is a quantitative descriptive research aimed at knowing the condition of academic procrastination in grade 7 students at SMP Saint Christoforus I Grogol. Data collection techniques are instrument-shaped scoring scales with five answer options. Data analysis uses the correlation formula of Product Moment with the help of SPSS version 22. The results of academic procrastination instruments result in reliability of 0,964. The results showed that as much as 46% or 28 students of grade VII SMP Saint Christoforus I Grogol West Jakarta had an academic prokastination score on the classification Are. Researchers hope that with the results of this study BK SMP teacher Saint Christoforus I Grogol can create a program BK to reduce academic procrastination of students, and for students Prodi BK research can be used as reference for further research.

**Keywords:** Academic procrastination, students

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki tujuan untuk mengoptimalkan potensi diri peserta didik secara aktif agar memiliki prestasi untuk mampu bersaing di masyarakat dengan menjunjung tinggi budi pekerti dan hati nurani yang luhur. Pendidikan mampu mengubah cakrawala anak bangsa menjadi lebih cemerlang yang mampu bersaing dengan dunia luar. Individu memerlukan pendidikan yang dimulai dengan pendidikan dasar. Pendidikan dasar dimulai dari sembilan tahun pertama siswa mengenyam bangku pendidikan. Pada pendidikan dasar (SD), individu berada pada masa kanak-kanak yang segala sesuatu disediakan orangtua dan masih dalam pengawasan ketat oleh orangtua.

Anak menyadari dirinya masih kecil, masih anak-anak, belum bisa apa-apa, melakukan segala sesuatu harus didasari persetujuan dari orangtua. Ketika anak sudah memasuki bangku SMP, anak-anak mulai merasakan perubahan yang signifikan pada dirinya terutama ketika berada di bangku kelas tujuh. Perubahan yang dialami individu terlihat dari perubahan pada fisik yang menonjol, selain itu juga perubahan pola pikir, individu juga lebih mudah untuk bersosialisasi dengan teman. Individu merasa bahwa dirinya sudah bukan anak kecil lagi melainkan remaja yang mampu menentukan

masa depannya. Adapun gejala lain yang dirasakan pada masa transisi peserta didik yaitu mengalami kondisi fisik yang mudah lelah, merasa gelisah dan risau, suasana hati yang murung dan pesimistik, hingga bersikap aneh. Perubahan secara tiba-tiba tersebut terkadang membuat peserta didik mengalami kesalahpahaman dalam menyikapinya.

Masa remaja merupakan suatu masa dimana individu mendapat pengakuan dari orang lain. Remaja mulai membangun hubungan dan mencari perhatian dunia luar terutama dengan teman sebayanya, untuk mendapatkan status atau peranan. Remaja membentuk suatu pola hubungan sosial dengan membentuk suatu kelompok dengan teman sebaya dan semua hal yang berkaitan dengan penampilan, gaya bicara, tingkah laku sesuai dengan norma sosial pada kelompok itu. Ketika remaja sedang berkumpul dalam kelompok, teman pergaulannya memiliki bahan atau topik pembicaraan yang tiada habisnya sehingga menghabiskan banyak waktu dan lupa kewajibannya sebagai pelajar yaitu belajar. Hal ini disebabkan karena masa transisi remaja ini sedang mencari identitas dan eksistensi diri dalam kehidupan bermasyarakat.

Baharuddin (2009) mengungkapkan remaja adalah generasi penerus bangsa, maka perlu bagi remaja untuk mengembangkan kemampuan intelektual yang dimilikinya

dengan banyak bergaul dan menambah wawasan ilmu pengetahuan. Kemampuan intelektual dikembangkan dengan salah satunya memberikan kesempatan pada remaja untuk bersekolah atau mengenyam pendidikan dengan baik. Kesempatan yang diberikan kepada remaja tentunya remaja mampu untuk menyalurkan segala potensi-potensi dalam diri remaja dengan baik. Menurut Hamalik (2001) menyatakan remaja memiliki banyaknya aktivitas yang dilakukan dan mengadakan interaksi sosial, untuk memenuhi kebutuhan, minat, dan tujuan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Hasil penelitian Savira & Suharsono (2013) menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi pada usia remaja, pelajar banyak menghabiskan waktu untuk hiburan atau hal yang tidak penting daripada menghabiskan waktu untuk belajar atau mengerjakan tugas. Waktu yang terbuang banyak tersebut dihabiskan remaja untuk begadang, membolos dari sekolah, pergi jalan ke mall, menonton televisi dan bermain *game online* tanpa mengenal batas waktu, sehingga cenderung untuk menunda dalam mengerjakan tugas.

Kenyataan yang terjadi saat ini menunjukkan fenomena yang terjadi pada pelajar yang menggunakan waktu belajar membolos dari sekolah, main *ipad*, nongkrong bersama teman sambil merokok yang mengakibatkan sering menunda

mengerjakan tugas dan belajar. Fenomena lain yang sering terjadi di antaranya para siswa sering terlambat mengumpulkan tugas karena sulitnya mengatur waktu antara waktu bermain, tugas sekolah dan kegiatan lainnya yang merupakan hobi atau kegemaran mereka. Hal ini menyebabkan pelajar tidak mengerjakan tugas sekolah, tugas sekolah terbengkalai, sehingga tidak menyiapkan diri untuk mengerjakan ulangan umum (Utami, 2016).

Berdasarkan hasil DCM yang peneliti peroleh dari SMP Santo Kristoforus I menunjukkan bahwa siswa SMP kelas VII banyak menghabiskan waktu belajar untuk bermain HP, belajar kalau ada ulangan, belajar hanya pada malam hari, selalu menonton film atau sinetron setiap malam, bermain game hingga lupa waktu. Hasil wawancara peneliti dengan guru yang menjelaskan bahwa siswa suka menunda memulai atau mengerjakan tugas karena keasyikan bermain, siswa yang gemar bermain HP yang menyebabkan tugas sekolah terbengkalai. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti menyimpulkan untuk meneliti Kondisi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol.

Berlandaskan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka identifikasi masalah adalah (1) Bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP

Santo Kristoforus I Grogol? (2) Apa saja penyebab perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan? (3) Bagaimana konsekuensi dari perilaku prokrastinasi akademik? Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti membatasi permasalahan mengenai bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi akademik dan apa saja penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol. Peneliti merumuskan masalah penelitian pada bagaimana kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat?

Berlandaskan perumusan masalah yang telah dipaparkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol.

Didasari oleh tujuan yang telah dipaparkan penulis manfaatnya, yaitu: (1) bagi Guru Bimbingan Konseling Memperoleh data dan informasi yang kelak dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru BK untuk membuat program pelayanan BK agar prokrastinasi akademik menurun; (2) menambah pengetahuan dan wawasan tentang prokrastinasi akademik dan sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang ingin meneliti fenomena ini lebih lanjut misalnya hal-hal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

### **Prokrastinasi Akademik**

Menurut Schouwenberg (dalam Andarini & Fatma, 2013) prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan penundaan yang termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Pendapat senada dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda untuk memulai menyelesaikan tugas lebih suka melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013) menjelaskan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Menurut Schouwenburg (dalam Jannah & Muis, 2104), kriteria prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik. Individu sadar akan tugas yang dimiliki, tetapi secara sengaja tidak mengerjakan tugas itu.
- b. Kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik. Individu menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- c. Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual. Individu yang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang *procrastinator* sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Individu tidak melakukan tugasnya tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Ferrari, dkk. (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) menjelaskan aspek prokrastinasi yakni *Perceived Time* (waktu yang dirasakan). Individu yang memiliki kecenderungan

prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang”. Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal mempredisikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Steel (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) menguraikan aspek prokrastinasi yakni *Emotional distress* (tekanan emosi). *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

Menurut Ellis & Knaus (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) menjelaskan aspek prokrastinasi akademik yaitu *perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai individu yang “tidak mampu”. Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas akademik karena takut akan pengalaman kegagalan. Ferrari dan Morales (dalam Ursia, dkk., 2013) menjelaskan prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Baumeister (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi individu sehingga menimbulkan stres. Dampak lain yang dihasilkan oleh perilaku prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit, dan sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat yang terdiri dari 3 kelas. Kelas VII C dijadikan untuk uji coba yang berjumlah 31 siswa, sedangkan kelas VII A dan VII B dijadikan data penelitian. Penelitian dilakukan sejak Juni 2107 s.d. Mei 2109. Tempat penelitian dilakukan di SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat.

Pengambilan data dilakukan pada Januari 2019. Pengolahan data dilakukan dari Februari s.d. Maret 2019.

Definisi operasional dari penelitian mengenai prokrastinasi akademik kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang diwujudkan dalam penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, ketidaksesuaian antara rencana dengan perfomansi aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Penelitian kuantitatif menurut Sudarnoto (2013) adalah penelitian yang menggunakan instrumen atau alat ukur. Penelitian Deskriptif menurut Arikanto (2010) adalah penelitian untuk mengumpulkan informasi atau pendapat mengenai gejala yang ada, serta menggambarkan suatu variabel, gejala, atau keadaan dengan apa adanya. Penelitian deskriptif dapat mendeskripsikan keadaan saja juga mendeskripsikan tentang keadaan dalam bentuk tahapan perkembangan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berbentuk skala penilaian untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol. Skala penilaian adalah salah satu alat untuk memperoleh data yang berupa suatu daftar

yang berisi tentang sifat/ciri-ciri tingkah laku yang ingin diselidiki yang harus dicatat secara bertingkat. Setiap pernyataan diberi kategori untuk menunjukkan adanya dan bagaimana tingkat perilaku yang diamati (Sudarnoto, 2011).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa langkah yaitu langkah pertama menyusun kisi-kisi dengan menentukan komponen dan indikator untuk variabel prokrastinasi akademik; kedua membuat pernyataan positif dan pernyataan negatif sesuai dengan komponen dan indikator variabel penelitian dilengkapi lima pilihan jawaban antara lain: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KK), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP); pernyataan positif memiliki skor pada Selalu (SL) =5, sering (SR)=4, Kadang-kadang (KK)=3, Jarang (JR)=2, Tidak Pernah (TP)=1, sedangkan pada pernyataan negatif memiliki skor yang berbeda yaitu Selalu (SL) =1, sering (SR)=2, Kadang-kadang (KK)=3, Jarang (JR)=4, Tidak Pernah (TP)=5.

Dalam Analisis Rasional peneliti memberikan instrumen kepada 9 rekan mahasiswa dan 2 dosen untuk ditelaah, memperbaiki penggunaan tata bahasa, penambahan atau pengurangan kata maupun kalimat dalam susunan instrumen. Validitas pernyataan dilakukan untuk melihat apakah pernyataan sudah mengukur apa yang hendak diukur. Validitas pernyataan juga melihat

kecermatan data yang disajikan. Pada instrumen prokrastinasi akademik, peneliti melakukan uji coba tidak terpakai 31 siswa dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,322. Pernyataan dinyatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dan tidak valid jika  $r$  hitung lebih kecil daripada  $r$  tabel. Validitas pernyataan pada variabel prokrastinasi akademik diuji selama 4 kali putaran menggunakan SPSS Versi 22. Putaran pertama uji validitas ditemukan ada 70 pernyataan yang valid dan 20 pernyataan yang tidak valid. Putaran kedua uji validitas dinyatakan ada 66 pernyataan yang valid dan 4 pernyataan yang tidak valid. Pada uji validitas putaran ketiga terdapat 64 pernyataan yang valid dan 2 pernyataan yang valid. Putaran keempat uji validitas semua pernyataan dinyatakan valid yang berjumlah 64 pernyataan.

Untuk mengetahui pernyataan valid, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* menurut Widodo (2004) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Untuk mengukur reliabilitas suatu instrumen dapat menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	64

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan klasifikasi frekuensi variabel Prokrastinasi Akademik, dapat dilihat bahwa siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol tidak ada (0%) siswa memiliki prokrastinasi pada klasifikasi sangat tinggi (268-318). Siswa memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi tinggi dengan total skor antara 217-267 sebanyak 4 orang (6%); siswa yang memiliki skor penelitian skor prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang dengan total skor 166-216 sebanyak 28 orang (46%); sebanyak 26 siswa (42%) yang memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi rendah dengan total skor antara 155-165; dan terdapat 4 siswa (6%) yang memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi sangat rendah dengan total skor antara 64-114.

### ***Pembahasan***

Sebanyak 46% siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat memiliki skor prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang. Ini menggambarkan jika banyak siswa yang memiliki prokrastinasi akademik dikarenakan siswa SMP kelas VII

berada pada periode anak-anak ke remaja. Remaja SMP ini mencapai masa pembentukan identitas diri (Erikson, 1989). Remaja lebih berminat terlibat dalam kelompok sosial bersama dengan sebaya, hal ini yang membuat siswa SMP lebih lebih fokus dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dengan teman sebayanya. Senada dengan hasil penelitian Ahmaini (2010) yang menyatakan jika yang aktif berorganisasi prokrastinasi akademik tinggi sedangkan yang tidak aktif berorganisasi prokrastinasi akademik rendah.

Berdasarkan klasifikasi frekuensi variabel prokrastinasi akademik ada 6% siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta Barat yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada klasifikasi tinggi berarti terdapat beberapa siswa yang memiliki prokrastinasi akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (Ursia, dkk., 2013), prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas lebih suka melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol memiliki prokrastinasi akademik dapat dilihat fenomena siswa cenderung mengerjakan tugas keesokan harinya. Siswa juga sering menunda waktu



untuk memulai mengerjakan tugas. Siswa tidak menerima tawaran teman untuk jalan-jalan pada saat harus belajar. Siswa lebih memilih bermain *game* daripada belajar. Siswa cenderung menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain seperti melakukan hobi, seperti menonton dan olahraga daripada belajar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian mengenai kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil dari klasifikasi menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP St. Kristoforus I Grogol Jakarta Barat memiliki tingkat prokrastinasi sedang dengan persentase 46% jumlah responden sebanyak 28 orang.
2. Terdapat 6 %, yaitu 4 siswa kelas VII SMP St. Kristoforus I Grogol dengan tingkat klasifikasi prokrastinasi akademik yang tinggi.

### Saran

1. **Untuk Guru BK.** Penelitian dapat menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk membuat program BK seperti belajar kelompok, diskusi

kelompok agar prokrastinasi akademik siswa menurun dengan melibatkan semua personil sekolah

2. **Untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling.** Penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan untuk meneliti mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaini, D. (2010). *Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang aktif dengan yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan PEMA USU*.
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, science and technology education*, 3(4), 363-370.
- Andarini & Fatma. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Baharuddin. (2009). *Pendidikan & psikologi perkembangan*. Yogyakarta: AR Ruzz Media.
- Erikson. (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia: bunga rampai I*. Jakarta: Gramedia.
- Ghufron, M. N., & Rini R.S. (2010). *Teori teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Hamallik. (2001). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ilfiandra. (2010). *Penanganan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas: Konsep dan aplikasi*. Diambil pada tanggal 14 Februari 2011 dari <http://www.osun.org/journalprokrastinasi.pdf>
- Jannah & Muis (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 04(03).
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Canada: Raincoast Books.
- Kurniati, R (2015). *Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan Rational emotive behavioral therapy (REBT) dalam menangani prokrastinasi akademik pada empat siswa angkatan 2014 Prodi Bimbingan Konseling FPB Unika Atma Jaya*. Jakarta: Prodi Bimbingan Konseling FPB Unika Atma Jaya.
- Maghfiroh, N. L. (2008). *Hubungan antara Distress dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. Surakarta: Skripsi, Fakultas Psikologi UMS.
- Reza, I. F. (2015). *Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Indonesia Humanitas*, 12(1), 39-44.
- Santrock, W. (2003). *Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Sintamanik (2015). *Hubungan antara stresor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa kelas xi sman 1 cicurug*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Sudarnoto, L. F. N. (2013). *Diktat perkuliahan: Metodologi Penelitian*. Diktat perkuliahan tidak diterbitkan. Jakarta: FKIP BK Universitas Atma Jaya.

- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Surijah & Tdunjing (2007). *Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness*. Surabaya: Jurnal Psikologi
- Triandini (2017). *Penerapan pendekatan emotive rational behavior therapy (REBT) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada dua remaja panti asuhan Dorkas jakarta pusat*. Jakarta: Prodi Bimbingan Konseling FPB Unika Atma Jaya.
- Ursia, Siaputra, & Susanto (2013). *Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.
- Utami, L. P. (2016). *Strategi regulasi diri dalam belajar dua siswa SMP Bhakti Nusa yang berada di bawah kriteria ketuntasan minimal*. Jakarta.
- Widodo (2004). *Cerdik menyusun proposal penelitian skripsi, tesis, dan disertasi*. Jakarta: Yayasan Kelopak program studi bimbingan dan konseling fakultas pendidikan dan bahasa unika Atma Jaya.
- Widyari, H. (2011). *Hubungan control diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Yulistia. (2003). *Hubungan antara karakteristik kepribadian mahasiswa dan kecenderungan prokrastinasi akademis*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan.